

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тітаренко Алла

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. В. Винниченка

Анотація. Стаття містить методично обґрунтований матеріал для визначення розвитку сили і її місце в розвитку рухових здібностей хлопчиків 7—10 років при комплексному розвитку всіх м'язових груп.

Ключові слова: фізичні вправи, силові здібності, молодші школярі.

Актуальність. Проблема розвитку силових здібностей хлопчиків 7—10 років, а також підбір інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей і засобів, в разі раціонального застосування, є найважливішою в теорії і практиці сучасного фізичного виховання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що в теорії фізичного виховання дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції (Е. П. Ильин, 2003; А.А. Гужаловский, 1977).

На думку А.А. Гужаловского (1977, 1983, 1984) молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку пружкості, витривалості, координації і гнучкості.

За даними Ю.В. Верхошанского (1988), С.І. Марченко (2008) силова робота може розглядатися як

основа для розвитку швидкості і витривалості. Так, С.І. Марченко (2008) відмічає що збільшення силової роботи в молодших класах сприяє розвитку витривалості. Аналогічні дані отримані в дослідженні впливу силової роботи на рівень витривалості у висококваліфікованих спортсменів (О. І. Головченко, Т. І. Головченко, 2007).

Характерною особливістю вікового розвитку є більш високий рівень розвитку м'язів тулуба в порівнянні з м'язами кінцівок, а вікова зміна починає відбуватися з 7-річного віку (О.М. Худолій, 2007).

Натомість більшість авторів розвиток сили дітей різного віку здійснюють за методом повторних вправ, суть у повторному прояві різних за величиною зусиль в трьох режимах напруження м'язів: динамічному, статичному і змішаному.

У молодшому шкільному віці методи силової підготовки мають свої особливості, використання вправ в різних режимах є найбільш продуктивним, у виборі вправ треба віддавати перевагу вправам, що сприяють розвитку більш слабких м'язових груп.

У науково-методичній літературі виділяють наступні основні види сили, що впливають на успіш-

ність навчання фізичним вправам: максимальна сила, повільна жимова сила, статична сила, швидкісна сила, вибухова сила, відносна сила.

У свою чергу кожний з видів сили розвивається в наступних режимах скорочення м'язів (О. М. Худолій, 2007): ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, режим перемінних опорів.

Отже, розвиток сили різних м'язових груп у молодших школярів проходить нерівномірно, індивідуально, а найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному розвитку всіх м'язових груп.

Представлені в науково-методичній літературі дані свідчать, що у дітей молодшого шкільного віку, в разі раціональної організації навантажень силової спрямованості, можуть спостерігатися значні прирости силових показників (О.Н. Худолей, 2005).

Метою нашої роботи є спроба систематизації матеріалу для розвитку силових здібностей хлопчиків 7—10 років.

У зв'язку з метою дослідження в роботі вирішувалися наступні **задачі**:

1. Визначити вікові зміни силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку за даними науково-методичної літератури.

2. Підібрати інформативні тести для контролю над розвитком силових здібностей.

3. Систематизувати методи і засоби розвитку силових здібностей у школярів молодших класів.

Для рішення задач дослідження використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено що нижченаведені тести є загальноприйнятими і інформативними (Л.П. Сергієнко):

Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість

Тест 3. 3 положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.

Тест 4. 3 положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.

Тест 5. Стрибок у довжину з місця.

Найбільш ефективним методом розвитку сили у школярів молодших класів є комбінований метод (перший варіант).

Приклад одного із варіантів комплексу спеціально підібраних вправ для розвитку силових здібностей хлопчиків 7—10 років наведено нижче. Сила розвивається за допомогою комбінованого методу в наступних режимах скорочування м'язів: динамічному — I, максимальних зусиль — II, ізометричному — III, повторних зусиль — IV.

1 місце. Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу:

№	Силові вправи	Режими	Кількість повторів	Інтервал відпочинку (с)	Методичні вказівки
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах	I	3	30	Вправу виконувати максимально швидко
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з навантаженням (набивний м'яч)	II	1	30	
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах	III	3	30	З двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с)
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах	IV	6	30	

2 місце. Вправи для розвитку сили м'язів черевного преса:

№	Силові вправи	Режими	Кількість повторів	Інтервал відпочинку (с)	Методичні вказівки
1	3 положення лежачи на спині піднімання в сід	I	3	30	Вправу виконувати максимально швидко
2	Із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг до прямого кута	II	1	30	
3	Із положення лежачи на похило поставленій лаві піднімання ніг до прямого кута	III	3	30	
4	В. п. те саме, піднімання ніг до торкання за головою	IV	6	30	З двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с)

3 місце. Вправи для розвитку сили м'язів спини:

№	Силові вправи	Режими	Кількість повторів	Інтервал відпочинку (с)	Методичні вказівки

1	З положення лежачи на животі піднімання і опускання тулуба max.V	I	3	30	Вправу виконувати максимально швидко
2	З положення лежачи на животі на коні ногами зачепитися за рейку гімнастичної стінки, піднімання і опускання тулуба	II	1	30	
3	Виконати піднімання і опускання тулуба з двома зупинками і утриманням 5 с в кожному із статичних положень	III	3	30	З двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с)
4	В. п. те саме, піднімання і опускання тулуба	IV	6	30	

4 місце. Вправи для розвитку сили м'язів ніг:

№		Режими	Кількість повторів	Інтервал відпочинку (с)	Методичні вказівки
1	Присідання	I	3	30	Вправу виконувати максимально швидко
2	Присідання з тягарем (набивний м'яч, гантелі)	II	1	30	
3	Присідання з тягарем і зупинками	III	3	30	
4	Присідання	IV	6	30	З двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с) (90°, 135°)

Висновки. Для визначення рівня розвитку силових здібностей необхідно добирати такі вправи, які дозволяють з найбільшою точністю дати комплексну оцінку силовим проявам, оскільки єдиного критерію для контролю над розвитком цих здібностей не існує, що пов'язано з багатофакторною структурою силових здібностей. Найефективніше силові здібності розвиваються при цілеспрямованому, комплексному розвитку всіх м'язових груп, доцільно застосовувати комбінований метод.

Подальше дослідження в даному напрямку пов'язані з вивченням впливу різних варіантів силового навантаження на розвиток силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку.

Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — С. 120 — 140.
2. *Головченко О. І.* Ретроспективний аналіз спортивних результатів змагань з кросу серед жінок [текст] / Головченко О. І., Головченко Т. І. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — № 12 (38). — С. 47—49.
3. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. — 1977. — № 1. — С. 37—39.
4. *Гужаловский А.А.* Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. — Минск: «Высшая школа», 1983. — Вып. 13. — С. 29—32.
5. *Гужаловский А.* Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 211—223.
6. *Ильин П.Е.* Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
7. *Марченко С. І.* Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидко-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку [текст] / Марченко С.І. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2008. — № 1 (39). — С. 29—36.
8. *Марченко С.І.* Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку [текст] / Марченко С.І. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2008. — № 10 (48). — С. 38—49.
9. *Худолей О.М.* Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 236—262.
10. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.

Надійшла до редакції 28.04.2009

Титаренко А. Методика развития силовых способностей мальчиков младшего школьного возраста.

Статья содержит методически обоснованный материал для определения развития силы и ее места в развитии двигательных способностей мальчиков 7—10 лет.

Ключевые слова: физические упражнения, силовые способности, младшие школьники.

Titarenko A. Metod development of power capabilities of boys of junior school age

An article contains the methodically grounded material for the decision of development of force and its place in development of motive capabilities of boys 7—10 years.

Keywords: physical exercises, power capabilities, junior schoolboys.